

*Η δίψα για την κορυφή
φάνηκε στο παρκέ.*

ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΕΣ ΕΥΡΩΠΗΣ.

*Συγχαρητήρια στην ομάδα
του Ολυμπιακού!*



Αρρένα

ΦΥΣΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ

Το νερό των πρωταθλητών

Υπερήφανος Χορηγός



ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ: ΤΟ ΧΟΜΠΙ ΠΟΥ ΜΕΙΩΝΕΙ ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΦΕΡΝΕΙ ΞΑΝΑ ΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΚΟΝΤΑ



Good morning
SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Υπάρχουν στιγμές που η φωνή των άλλων γίνεται πιο δυνατή από τη δική μας. Άνθρωποι που, ίσως από δικό τους φόβο ή έλλειψη οράματος, προσπαθούν να βάλουν όρια στα δικά σου φτερά. Σου λένε να είσαι ρεαλιστής, να μην ρισκάρεις, να συμβιβαστείς με τα σίγουρα. Η αμφιβολία τους όμως δεν αφορά εσένα, αφορά τις δικές τους αντοχές.

Όταν το περιβάλλον σου αρχίζει να στενεύει και οι ψίθυροι της αμφισβήτησης γίνονται θόρυβος, η λύση δεν είναι να έρθεις σε αντιπαράθεση. Η καλύτερη απάντηση είναι η απόσταση. Όχι απαραίτητα η σωματική, αλλά η πνευματική και η δημιουργική.

Πάρε αυτή την αμφιβολία και μετάρειψέ την σε καύσιμο. Ξεκίνα να περπατάς προς τον στόχο σου με τέτοια προσήλωσή και τέτοια ταχύτητα, που κάποια στιγμή οι επικριτικές φωνές θα αρχίσουν να σβήνουν. Θα γίνουν ένας μακρινός, ασήμαντος θόρυβος βάθους.

Το να φτάσεις τόσο μακριά σημαίνει να ξεπεράσεις τα όρια που σου επέβαλαν. Σημαίνει να χτίσεις μια καθημερινότητα και μια καριέρα βασισμένη αποκλειστικά στις δικές σου δυνάμεις και επιθυμίες. Εκεί ψηλά, στον δικό σου προορισμό, ο αέρας είναι καθαρός και η μόνη φωνή που ακούγεται καθαρά είναι η δική σου, που σου λέει ότι τα κατάφερες.

Μην χάνεις χρόνο προσπαθώντας να τους αποδείξεις ότι κάνουν λάθος με λόγια. Αποδείξέ το με το αποτέλεσμα, απλά και αθόρυβα.

Tip of the Day: Κλείσε τα αυτιά σου στην καλοπροαίρετη ή κακοπροαίρετη κριτική που σε κρατάει στάσιμο. Απομονώσου για λίγο, συγκεντρώσου στο επόμενο μεγάλο σου βήμα και άφησε την επιτυχία σου να κάνει όλο τον θόρυβο.

Μην τους πείσεις. Ξεπέρασέ τους!

Αν οι άνθρωποι γύρω σου αμφιβάλουν για το πόσο μακριά μπορείς να φτάσεις, πήγαινε τόσο μακριά που να μην μπορείς πια να τους ακούς. Αντε και καλό μας τριήμερο!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



Μπορείς να με βρεις στο Viber, στο WhatsApp και στο email μου με ένα κλικ!





Η Hellmann's και ο chef Νίκος Ρούσσοσ μας καλούν να... «Μαγειρεύουμε Χωρίς Όρια»

Η Unilever Food Solutions παρουσιάζει τη νέα καμπάνια «Μαγειρεύουμε Χωρίς Όρια», αναδεικνύοντας τη δυναμική της Hellmann's Real μαγιονέζας στην επαγγελματική κουζίνα και τη δυνατότητά της να προσφέρει έμπνευση, δημιουργικότητα και ευελιξία στους επαγγελματίες της εστίασης.

Στο επίκεντρο της καμπάνιας βρίσκεται η συνεργασία με τον βραβευμένο με δύο αστέρια Michelin chef Νίκος Ρούσσοσ, ο οποίος αξιοποιεί τη διεθνή εμπειρία και τη δημιουργική του προσέγγιση για να παρουσιάσει νέους τρόπους χρήσης της Hellmann's Real σε διαφορετικά menu concepts και σύγχρονες γαστρονομικές εφαρμογές.

Η καμπάνια απευθύνεται στις ανάγκες της αγοράς HoReCa και αναδεικνύει τη Hellmann's Real ως ένα πολυχρηστικό υλικό που μπορεί να ενσωματωθεί από fine dining κουζίνες μέχρι street food και comfort dining προτάσεις, βοηθώντας τους chefs να δημιουργούν διαφοροποιημένα πιάτα με υψηλή προστιθέμενη αξία.

Στο πλαίσιο της πρωτοβουλίας θα παρουσιαστούν 12 επεισόδια με πρωτότυπες συνταγές και τεχνικές βασισμένες στη Hellmann's Real, ενώ σύντομα θα κυκλοφορήσει και αποκλειστικό Recipe Book με την υπογραφή του chef Νίκου Ρούσσοσ, το οποίο θα περιλαμβάνει 12 signature συνταγές εμπνευσμένες από τη σύγχρονη επαγγελματική κουζίνα.

Περισσότερες πληροφορίες για την καμπάνια είναι διαθέσιμες στην επίσημη σελίδα:

[«Μαγειρεύουμε Χωρίς Όρια» by Hellmann's](#)

Plastic Free Greece: Lidl Ελλάς και Ίδρυμα Λασκαρίδη ενώνουν ξανά δυνάμεις για καθαρές ελληνικές θάλασσες



Συνεχίζεται για 7^η χρονιά η πρωτοβουλία **Plastic Free Greece: Lidl Ελλάς και Κοινωνικές Ίδρυμα Αθανάσιος Κ. Λασκαρίδης θωρακίζουν το μέλλον των ελληνικών θαλασσών**



Η Lidl Ελλάς και το Κοινωνικές Ίδρυμα Αθανάσιος Κ. Λασκαρίδης συνεχίζουν για 7η χρονιά την πρωτοβουλία Plastic Free Greece, ενισχύοντας τη δράση για την προστασία των ελληνικών θαλασσών και ακτών από τα πλαστικά απορρίμματα.

Η πρωτοβουλία, που υλοποιείται υπό την αιγίδα του Υπουργείου Τουρισμού και του Υπουργείου Περιβάλλοντος και Ενέργειας, επεκτείνεται δυναμικά το 2026 σε εννέα προορισμούς: Θεσσαλονίκη, Αθήνα, Τρίκαλα, Πάτρα, Σαντορίνη, Κέρκυρα, Μύκονο, Σκιάθο και Λέσβο.

Η φετινή έναρξη πραγματοποιήθηκε με τη συμμετοχή του #teamLidl, με 84 εργαζόμενους και 18 παιδιά εργαζομένων να συμμετέχουν σε καθαρισμούς σε τέσσερις πόλεις. Συνολικά συλλέχθηκαν περισσότεροι από 150 τόνοι απορριμμάτων, με κυρίαρχα ευρήματα μικρά πλαστικά κομμάτια και χιλιάδες αποτσίγαρα.

Από το 2020 μέχρι σήμερα, μέσα από παράκτιους και υποθαλάσσιους καθαρισμούς, η δράση έχει απομακρύνει περισσότερους από 20 τόνους απορριμμάτων από το φυσικό περιβάλλον, επιβεβαιώνοντας ότι το Plastic Free Greece αποτελεί πλέον μια σταθερή στρατηγική βιωσιμότητας και όχι μια μεμονωμένη περιβαλλοντική ενέργεια.

Η Lidl Ελλάς ευχαρίστησε θερμά τους συνεργαζόμενους δήμους και όλους τους εθελοντές για τη συμμετοχή τους, υπογραμμίζοντας ότι η προστασία των θαλασσών αποτελεί συλλογική ευθύνη απέναντι στις επόμενες γενιές.

Επιτραπέζια παιχνίδια: Το χόμπι που μειώνει το στρες και φέρνει ξανά τους ανθρώπους κοντά



Κάποτε τα επιτραπέζια ήταν κάτι που θυμόμασταν από παιδικά καλοκαίρια, οικογενειακά τραπέζια και βραδιές που κάποιος πάντα θύμωνε επειδή “έκλειψες στη Μοποροly”. Σήμερα όμως, τα board games έχουν επιστρέψει δυναμικά – και όχι μόνο σαν νοσταλγία.

Γιατί τελικά δεν είναι απλώς παιχνίδια.

Είναι ένας από τους λίγους τρόπους που μας έχουν απομείνει για να καθίσουμε πραγματικά μαζί.

Χωρίς scroll. Χωρίς notifications. Χωρίς να κοιτάμε την οθόνη κάθε 30 δευτερόλεπτα.

Και σύμφωνα με νέα έρευνα του University of Plymouth, τα επιτραπέζια παιχνίδια μπορούν να ενισχύσουν την ψυχική ευεξία, να μειώσουν το άγχος, να βελτιώσουν την κοινωνική σύνδεση και να βοηθήσουν ακόμα και στην αίσθηση του “ανήκω”.

Και ξέρεις κάτι; Όποιος έχει περάσει ένα βράδυ γελώντας πάνω από ένα επιτραπέζιο, το ήξερε ήδη.

Δεν παίζουμε μόνο για να κερδίσουμε

Ζούμε σε μια εποχή που σχεδόν όλα γίνονται ψηφιακά.

Δουλεύουμε σε οθόνες. Μιλάμε μέσα από οθόνες. Φλερτάρουμε μέσα από οθόνες. Τσακωνόμαστε μέσα από οθόνες. Ακόμα και η χαλάρωση έχει γίνει... scrolling.

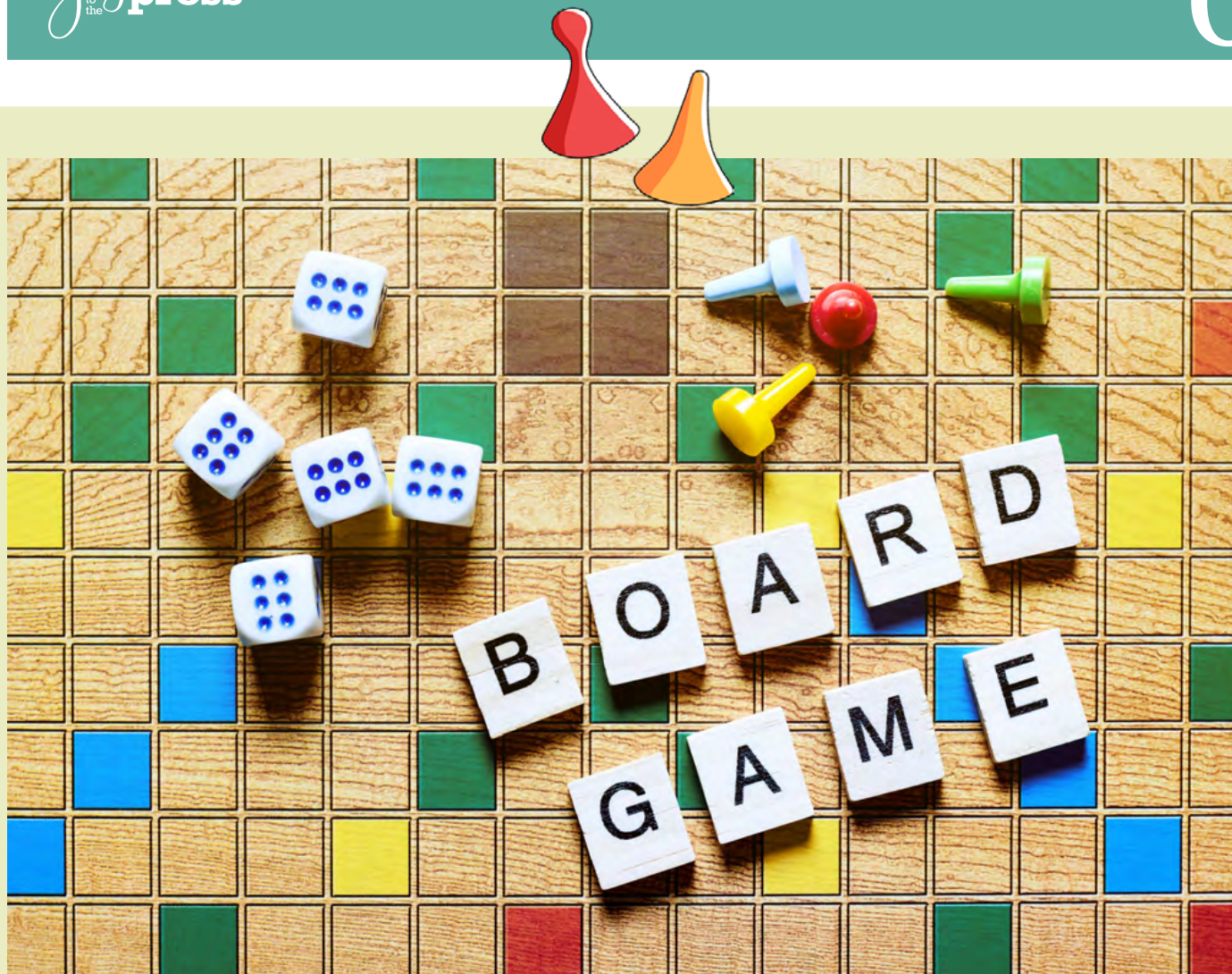
Και κάπου εκεί, ένα τραπέζι με χαρτιά, ζάρια, πιόνια και ανθρώπους γύρω γύρω μοιάζει σχεδόν επαναστατικό.

Γιατί τα επιτραπέζια κάνουν κάτι που έχουμε ξεχάσει:

Σε αναγκάζουν να είσαι παρών. Να κοιτάξεις τον άλλον στα μάτια. Να περιμένεις τη σειρά σου. Να συνεργαστείς. Να γελάσεις αληθινά. Να χάσεις χωρίς να κάνεις rage quit.

Και ίσως αυτό να είναι το πραγματικό “digital detox” που χρειαζόμαστε.

Όχι απλώς να αφήσουμε το κινητό κάτω. Αλλά να θυμηθούμε πώς είναι να συνδεόμαστε χωρίς αυτό.



Η νέα "χρυσή εποχή" των επιτραπέζιων

Αν σου φαίνεται ότι ξαφνικά όλοι παίζουν επιτραπέζια, δεν είναι ιδέα σου.

Τα τελευταία χρόνια, τα board games ζουν μια τεράστια αναγέννηση παγκοσμίως. Η αγορά τους εκτιμάται πλέον σε δισεκατομμύρια ευρώ, ενώ όλο και περισσότερα cafés, bars και παρέες οργανώνουν βραδιές αφιερωμένες αποκλειστικά σε αυτά.

Και όχι, δεν μιλάμε μόνο για Monopoly ή Scrabble.

Σήμερα υπάρχουν παιχνίδια στρατηγικής, μυστηρίου, συνεργασίας, επιβίωσης, φαντασίας, ψυχολογίας, ακόμα και παιχνίδια που μοιάζουν με... μικρές σειρές του Netflix πάνω σε ένα τραπέζι.

Ανθρωποι που δεν είχαν αγγίξει επιτραπέζιο από το σχολείο, ξαφνικά βρίσκονται να συζητούν για campaigns, χαρακτήρες, στρατηγικές και βραδιές παιχνιδιού σαν να είναι εβδομαδιαία "ιεροτελεστία". Και ίσως αυτό να λείει κάτι πολύ βαθύτερο για την εποχή μας.

Οι άνθρωποι διψάνε ξανά για πραγματική επαφή

Όσο πιο ψηφιακή γίνεται η ζωή μας, τόσο μεγαλύτερη ανάγκη έχουμε για αληθινή ανθρώπινη παρουσία.

Γι' αυτό και τα επιτραπέζια δεν είναι απλώς "trend".

Είναι αντίδραση. Αντίδραση στην απομόνωση. Στην επιφα-

νειακή επικοινωνία. Στη μοναξιά που κρύβεται πίσω από τα "είμαι online".

Γιατί υπάρχει τεράστια διαφορά ανάμεσα στο: «στείλαμε memes όλο το βράδυ» και στο: «καθίσαμε 4 ώρες γύρω από ένα τραπέζι και γελάσαμε μέχρι δακρύων».

Τα επιτραπέζια δημιουργούν μικρές κοινότητες. Και αυτό σήμερα είναι ανεκτίμητο.

Μειώνουν πραγματικά το στρες;

Ναι — και μάλιστα περισσότερο απ' όσο νομίζουμε.

Όταν παίζουμε, ο εγκέφαλος μπαίνει σε κατάσταση συγκέντρωσης και συμμετοχής που απομακρύνει προσωρινά το άγχος της καθημερινότητας. Το μυαλό σταματά να τρέχει σε λογαριασμούς, deadlines και υποχρεώσεις και ασχολείται με κάτι που έχει κανόνες, στόχο και αλληλεπίδραση.

Αυτό δημιουργεί αίσθηση ασφάλειας και χαλάρωσης.

Επιπλέον, το γέλιο, η συνεργασία και η κοινωνική σύνδεση αυξάνουν ουσίες όπως η ντοπαμίνη και η οξυτοκίνη — δηλαδή χημικά που σχετίζονται με την ευχαρίστηση, τη σύνδεση και τη συναισθηματική ισορροπία.

Με απλά λόγια:

Ένα καλό βράδυ με φίλους και επιτραπέζιο μπορεί να λειτουργήσει πιο θεραπευτικά από άλλο ένα βράδυ doom scrolling στον καναπέ.



Και κάτι ακόμα σημαντικό: δεν χρειάζεται να είσαι "gamer"

Αυτό είναι ίσως το μεγαλύτερο στερεότυπο.

Πολλοί πιστεύουν ότι τα επιτραπέζια είναι μόνο για "σπασίκλης", hardcore gamers ή ανθρώπους που παίζουν fantasy παιχνίδια με κάρτες και δράκους.

Καμία σχέση.

Σήμερα υπάρχουν επιτραπέζια για όλους:

για ζευγάρια, για οικογένειες, για παρέες, για ανθρώπους που αγαπούν το χιούμορ, τη στρατηγική, το μυστήριο, την κοινωνική παρατήρηση ή απλώς μια ωραία αφορμή να βρεθούν μαζί.

Στην πραγματικότητα, τα επιτραπέζια δεν έχουν να κάνουν τόσο με το παιχνίδι. Έχουν να κάνουν με τη συνύπαρξη.



Ίσως τελικά αυτό να μας έλειπε περισσότερο

Όχι άλλη πληροφορία. Όχι άλλη οθόνη. Όχι άλλο περιεχόμενο. Αλλά στιγμές. Κανονικές στιγμές.

Με ανθρώπους που γελάνε δυνατά.

Που τσακώνονται για τους κανόνες.

Που κάνουν συμμαχίες.

Που κοροϊδεύουν ο ένας τον άλλον.

Που θυμούνται, έστω για λίγες ώρες, πώς είναι να περνάς καλά χωρίς να χρειάζεται να το ανεβάσεις story.

Και ίσως γι' αυτό τα επιτραπέζια επιστρέφουν τόσο δυνατά. Γιατί σε έναν κόσμο που γίνεται όλο και πιο ψηφιακός, μας θυμίζουν κάτι πολύ ανθρώπινο:

Ότι οι καλύτερες συνδέσεις γίνονται ακόμα γύρω από ένα τραπέζι.



Jordan: Από το πρώτο δοντάκι μέχρι την εφηβεία

Η σωστή στοματική φροντίδα δεν είναι ίδια σε κάθε ηλικία — και το Jordan το γνωρίζει πολύ καλά. Από την εμφάνιση του πρώτου δοντιού μέχρι τα χρόνια της εφηβείας, οι ανάγκες των παιδιών αλλάζουν συνεχώς, απαιτώντας διαφορετική προσέγγιση, εξειδικευμένα προϊόντα και σωστή καθοδήγηση για την ανάπτυξη υγιεινών συνηθειών.

Με περισσότερα από 100 χρόνια εμπειρίας στον χώρο της στοματικής φροντίδας και παρουσία σε περισσότερες από 60 αγορές παγκοσμίως μέσω της Orkla Health, το Jordan παρουσιάζει ένα ολοκληρωμένο παιδικό portfolio σχεδιασμένο για κάθε στάδιο ανάπτυξης, συνδυάζοντας επιστημονική τεχνογνωσία, εργονομικό σχεδιασμό και σκανδιναβική αισθητική.

Στο επίκεντρο της σειράς βρίσκονται οι παιδικές οδοντόβουρτσες Jordan, σχεδιασμένες με βάση τις πραγματικές ανάγκες κάθε ηλικιακής ομάδας. Για παιδιά 0-2 ετών, η οδοντόβουρτσα διαθέτει εξαιρετικά μαλακές τρίχες, εργονομική λαβή που λειτουργεί και ως μασητικό, καθώς και ειδικό σχεδιασμό για ασφαλή χρήση από τις πρώτες προσπάθειες βουρτσίσματος.

Για ηλικίες 3-5 ετών, όπου τα παιδιά αποκτούν μεγαλύτερη αυτονομία, το Jordan ενσωματώνει ειδική ένδειξη για τη σωστή ποσότητα οδοντόκρεμας, βοηθώντας γονείς και παιδιά να υιοθετήσουν σωστές καθημερινές συνήθειες.

Στη φάση 6-9 ετών, όταν τα νεογιλά δόντια δίνουν τη θέση τους στα μόνιμα, οι ανάγκες γίνονται πιο απαιτητικές. Η αντίστοιχη οδοντόβουρτσα Jordan διαθέτει πυραμιδοειδείς τρίχες για αποτελεσματικό καθαρισμό των πίσω δοντιών και γομφίων, εξαιρετικά μαλακές ίνες και ειδική ένδειξη για τη σωστή ποσότητα οδοντόκρεμας.

Το portfolio συμπληρώνεται από παιδικές οδοντόκρεμες Jordan σε πρακτική μορφή αντλίας για καλύτερο έλεγχο της ποσότητας. Η σειρά για ηλικίες 0-5 ετών περιέχει 500 ppm φθορίου και ήπια σύνθεση χωρίς SLS, ενώ η σειρά 6-12 ετών διαθέτει 1450 ppm φθορίου, 98% συστατικά φυσικής προέλευσης και σύνθεση χωρίς SLS, allergens και ζάχαρη.

Οι Ιππότες της PLAYMOBIL επιστρέφουν με επικές μάχες και θρυλικά κάστρα



Η PLAYMOBIL επιστρέφει στον μαγικό κόσμο των Ιπποτών και παρουσιάζει μια ολοκαίνουργια σειρά παιχνιδιών γεμάτη δράση, φαντασία και επικές αναμετρήσεις. Με πρωταγωνιστή το Μεγάλο Κάστρο των Λεοντόκαρδων Ιπποτών, η νέα συλλογή υπόσχεται να μετατρέψει κάθε παιχνίδι σε μια συναρπαστική περιπέτεια.

Στην “καρδιά” της σειράς βρίσκεται ένα εντυπωσιακό κάστρο γεμάτο μυστικά και μηχανισμούς μάχης. Κινητές γέφυρες, ενισχυμένες πύλες, λειτουργικά κανόνια και τοίχοι που καταρρέουν δημιουργούν ένα σκηνικό που μοιάζει βγαλμένο από θρυλικό μεσαιωνικό βασίλειο. Στο εσωτερικό του, οι μικροί εξερευνητές ανακαλύπτουν μπουντρούμια, θησαυροφυλάκια και πύργους έτοιμους να φιλοξενήσουν αμέτρητες ιστορίες φαντασίας.

Από τη μία πλευρά βρίσκονται οι γενναίοι Λεοντόκαρδοι Ιππότες, υπερασπιστές της δικαιοσύνης και της τιμής, ενώ απέναντί τους στέκονται οι σκοτεινοί Ιππότες του Δράκου, προστατευμένοι από έναν επιβλητικό κόκκινο δράκο και εξοπλισμένοι με παγίδες και στρατηγικά όπλα.

Η ένταση κορυφώνεται με πολιορκίες, μονομαχίες και θεαματικές συγκρούσεις, ενώ ο εντυπωσιακός Μαύρος Δράκος με δυνατότητα εκτόξευσης φλεγόμενων βελών προσθέτει ακόμα περισσότερη δράση στο παιχνίδι.

Η νέα σειρά δεν περιορίζεται σε ένα μόνο σετ. Καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς, νέα playsets θα εμπλουτίζουν το σύμπαν των Ιπποτών, δίνοντας στα παιδιά την ευκαιρία να δημιουργούν συνεχώς νέες ιστορίες, αποστολές και φανταστικούς κόσμους.

Περισσότερο από μια σειρά παιχνιδιών, οι νέοι PLAYMOBIL Ιππότες αποτελούν μια πρόσκληση στη δημιουργικότητα, τη φαντασία και το οικογενειακό παιχνίδι — γιατί κάθε παιδί αξίζει το δικό του βασίλειο περιπέτειας.

Γιατί χρειαζόμαστε πάντα ήχο στο background;



Έχεις παρατηρήσει ότι σχεδόν ασυναίσθητα βάζουμε πάντα κάτι να ακούγεται όταν δουλεύουμε, όταν χαζεύουμε ή απλά όταν βρισκόμαστε στον χώρο; Μουσική, podcasts, σειρές που παίζουν “για παρέα”, βίντεο στο YouTube που δεν τα κοιτάμε καν ενεργά. Η σιωπή, για πολλούς ανθρώπους, μοιάζει όχι με ηρεμία, αλλά με απουσία. Αυτό το φαινόμενο μπορεί να περιγραφεί ως “background noise addiction”, μια ψυχολογική τάση συνεχούς ακουστικής διέγερσης.

Ο εγκέφαλος δεν αγαπά το κενό

Ο άνθρωπος εγκέφαλος είναι φτιαγμένος να αναζητά μοτίβα και ερεθίσματα. Όταν δεν υπάρχει εξωτερικός ήχος, ενεργοποιείται περισσότερο η εσωτερική σκέψη: αναμνήσεις, ανησυχίες, σχέδια, αυτοκριτική. Για κάποιους αυτό είναι δημιουργικό. Για άλλους όμως γίνεται άβολο. Η σιωπή μπορεί να φέρει στην επιφάνεια σκέψεις που αποφεύγουμε μέσα στη μέρα. Έτσι, ο ήχος λειτουργεί σαν “νοητικό φόντο” που μειώνει την ένταση της εσωτερικής φωνής. Δεν είναι απαραίτητα απόλαυση· είναι ρύθμιση.

Η ψευδαίσθηση της παρουσίας

Το background noise δημιουργεί επίσης μια αίσθηση κοινωνικής παρουσίας. Ένα podcast δίνει την αίσθηση ότι “κάποιος μιλάει στον χώρο”, μια σειρά γεμίζει το δωμάτιο με φωνές, η μουσική δημιουργεί συναισθηματικό πλαίσιο. Ακόμα κι όταν είμαστε μόνοι, ο ήχος λειτουργεί

σαν υποκατάστατο συντροφικότητας. Αυτό εξηγεί γιατί πολλοί άνθρωποι δυσκολεύονται να μείνουν σε απόλυτη σιωπή: δεν λείπει μόνο ο ήχος, αλλά και η αίσθηση ότι “κάτι συμβαίνει”.

Η οικονομία της προσοχής

Οι πλατφόρμες έχουν ενισχύσει αυτή τη συνήθεια. Τα podcasts, τα autoplay videos και οι αλγόριθμοι προτείνουν συνεχές audio content που δεν απαιτεί πλήρη προσοχή. Έτσι, ο ήχος μας συνοδεύει σε κάθε δραστηριότητα: δουλειά, περπάτημα, μαγείρεμα, ακόμα και χαλάρωση. Σταδιακά, ο εγκέφαλος προσαρμόζεται σε ένα περιβάλλον όπου η ησυχία μοιάζει “μη φυσική”. Όχι επειδή άλλαξε η φύση μας, αλλά επειδή άλλαξε το ηχητικό μας περιβάλλον.

Όταν ο θόρυβος γίνεται κανονικότητα

Η συνεχής ακουστική διέγερση μπορεί να μειώσει την ικανότητα για βαθιά συγκέντρωση ή για στιγμές εσωτερικής επεξεργασίας. Από την άλλη, για πολλούς λειτουργεί ως εργαλείο εστίασης ή ρύθμισης άγχους.

Το “background noise addiction” είναι ένδειξη του πώς το σύγχρονο περιβάλλον έχει μετατρέψει τη σιωπή σε κάτι που πρέπει να καλυφθεί.

Παπαστράτος: 95 χρόνια παρουσίας στην Ελλάδα με το βλέμμα στραμμένο στη νέα γενιά



Η Παπαστράτος γιόρτασε τα 95 χρόνια συνεχούς παρουσίας της στην Ελλάδα μέσα από μια επετειακή εκδήλωση στον Ασπρόπυργο, σηματοδοτώντας παράλληλα την έναρξη της διαδρομής προς τα 100 χρόνια της εταιρείας. Την εκδήλωση τίμησε με την παρουσία του ο Κωνσταντίνος Τασούλας, ενώ παρευρέθηκαν εκπρόσωποι της κυβέρνησης, της αυτοδιοίκησης και του επιχειρηματικού κόσμου.

Από το ιστορικό εργοστάσιο στον Πειραιά το 1931 μέχρι τη σημερινή εποχή της καινοτομίας και του βιομηχανικού μετασχηματισμού, η Παπαστράτος συνεχίζει να επενδύει στην εξέλιξη και την εξω-

στρέφεια. Στο πλαίσιο της εκδήλωσης παρουσιάστηκε η νέα πρωτοβουλία FutuReady Greece, μια πλατφόρμα δράσεων με επίκεντρο τη νέα γενιά και βασικούς άξονες την εκπαίδευση, την απασχόληση και την κοινωνία.

Η πρωτοβουλία περιλαμβάνει συνεργασία με το Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών, υποτροφίες για φοιτητές από την περιφέρεια, προγράμματα ανάπτυξης δεξιοτήτων για 1.000 νέους και νέες, αμειβόμενη πρακτική άσκηση, καθώς και δράσεις ενίσχυσης εκπαιδευτικών υποδομών.

Ο Πρόεδρος της Παπαστράτος Γιώργος Μαργώνης τόνισε ότι η εταιρεία κατάφερε να αντέξει στον χρόνο επειδή δεν έμεινε ποτέ στάσιμη, ενώ η νέα CEO Τίνα Δάβου υπογράμμισε πως «το μέλλον δεν το περιμένουμε, το δημιουργούμε».

Food for Thought

«Τι πήγε λάθος στην Ελλάδα»: Το νέο βιβλίο του Μιχάλη Σάλλα ανοίγει ξανά τη μεγάλη συζήτηση για το μέλλον της χώρας

Ένα βιβλίο που φιλοδοξεί να προκαλέσει ουσιαστικό δημόσιο διάλογο γύρω από την πορεία της Ελλάδας τα τελευταία 50 χρόνια κυκλοφορεί στις 3 Ιουνίου από την ATHENS BOOKSTORE PUBLICATIONS. Ο τίτλος του βιβλίου του Μιχάλη Σάλλα είναι χαρακτηριστικός: «ΤΙ ΠΗΓΕ ΛΑΘΟΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ...και τι θα μπορούσε να διορθωθεί».

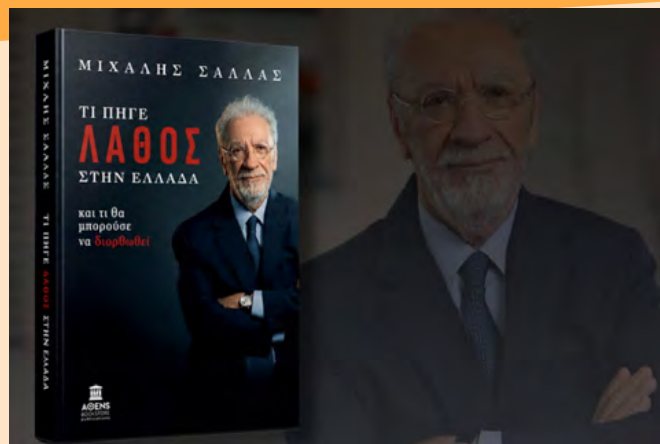
Μέσα από μια εκτενή ανάλυση της ελληνικής οικονομικής και πολιτικής διαδρομής από τη δεκαετία του 1970 έως σήμερα, ο συγγραφέας επιχειρεί να εξηγήσει γιατί η χώρα δεν κατάφερε να αξιοποιήσει πλήρως τις δυνατότητές της και πώς οδηγήθηκε στη δίνη της κρίσης χρέους και της οικονομικής στασιμότητας.

Το βιβλίο εξετάζει κρίσιμες περιόδους της σύγχρονης ελληνικής ιστορίας: από την κρατική επέκταση της δεκαετίας του '80 και τον ευρωπαϊκό εκσυγχρονισμό των '90s μέχρι την "ψευδαίσθηση ευημερίας" των 2000s και τη δύσκολη εποχή των μνημονίων. Παράλληλα, αναλύει ζητήματα όπως η χαμηλή ανταγωνιστικότητα, η αδύναμη παραγωγική βάση, το πελατειακό κράτος και η εξάρτηση από τον δανεισμό.

Ξεχωριστό ενδιαφέρον παρουσιάζει η θεωρία των «Τεσσάρων Ελλάδων», μέσα από την οποία ο συγγραφέας επιχειρεί να ερμηνεύσει τις εσωτερικές αντιφάσεις της ελληνικής κοινωνίας και οικονομίας.

Παράλληλα όμως, το βιβλίο δεν περιορίζεται μόνο στην καταγραφή λαθών, αλλά προτείνει και κατευθύνσεις για την Ελλάδα του 2040, εστιάζοντας σε θεσμούς, τεχνολογία, ενέργεια, δημογραφικό και περιφερειακή ανάπτυξη.

Το βιβλίο είναι ήδη διαθέσιμο για προπαραγγελία μέσω της επίσημης ιστοσελίδας: ATHENS BOOKSTORE



Σκλήρυνση κατά πλάκας: Οι άνθρωποι πίσω από τη διάγνωση



Υπάρχουν κάποιες λέξεις που, μόλις τις ακούσεις, μοιάζουν να βαραίνουν το δωμάτιο. Η «σκλήρυνση κατά πλάκας» είναι μία από αυτές. Και όμως, πίσω από τη διάγνωση, πίσω από τους ιατρικούς όρους και τις εξετάσεις, υπάρχουν άνθρωποι που συνεχίζουν να γελούν, να δουλεύουν, να ερωτεύονται, να μεγαλώνουν παιδιά, να κάνουν σχέδια και να παλεύουν καθημερινά να κρατήσουν τη ζωή τους δική τους.

Η σκλήρυνση κατά πλάκας είναι ένα αυτοάνοσο νόσημα που επηρεάζει το κεντρικό νευρικό σύστημα. Τα συμπτώματα διαφέρουν από άνθρωπο σε άνθρωπο και μπορεί να περιλαμβάνουν κόπωση, δυσκολίες στην κίνηση, προβλήματα όρασης ή μούδιασμα. Υπάρχουν ημέρες εύκολες και ημέρες δύσκολες. Υπάρχουν όμως και στιγμές απόλυτα φυσιολογικές, γεμάτες ζωή, που δεν φαίνονται σε καμία ιατρική εξέταση.

Και ίσως αυτό είναι κάτι που ο κόσμος συχνά ξεχνά: πολλές χρόνιες παθήσεις δεν «φαίνονται». Κάποιος μπορεί να δείχνει απολύτως καλά και την ίδια στιγμή να δίνει έναν αόρατο αγώνα με την εξάντληση, τον πόνο ή την αγωνία της αβεβαιότητας.

Τα τελευταία χρόνια, όμως, η εικόνα γύρω από τη σκλήρυνση κατά πλάκας έχει αλλάξει σημαντικά. Η επιστήμη έχει προχωρήσει, οι θεραπείες εξελίσσονται συνεχώς και πολλοί άνθρωποι ζουν πλέον ενεργά και δημιουργικά για δεκαετίες μετά τη διάγνωση. Η ενημέρωση και η έγκαιρη παρέμβαση παίζουν τεράστιο ρόλο, ενώ η ψυχολογική υποστήριξη και το υποστηρικτικό περιβάλλον μπορούν να κάνουν πραγματική διαφορά στην ποιότητα ζωής ενός ανθρώπου.

Αυτό που χρειάζεται περισσότερο κάποιος με σκλήρυνση κατά πλάκας δεν είναι οίκτος. Είναι κατανόηση. Είναι να μην ακούει συνεχώς «μα φαίνεσαι καλά». Είναι να μπορεί να πει «κουράστηκα» χωρίς να νιώθει ότι απολογείται. Είναι να τον βλέπουν ως άνθρωπο και όχι ως διάγνωση.

Αριθμοί που αξίζει να γνωρίζουμε

Υπολογίζεται ότι περισσότεροι από 21.000 άνθρωποι στην Ελλάδα ζουν με σκλήρυνση κατά πλάκας.

Στην Ελλάδα, περίπου το 65,8% των ασθενών είναι γυναίκες, κάτι που δείχνει ότι η νόσος επηρεάζει σημαντικά περισσότερο το γυναικείο φύλο.



Η συχνότερη ηλικία εμφάνισης είναι μεταξύ 20 και 40 ετών, δηλαδή σε μια περίοδο όπου οι περισσότεροι άνθρωποι χτίζουν καριέρα, οικογένεια και καθημερινότητα.

Παγκοσμίως, περίπου 2,9 εκατομμύρια άνθρωποι ζουν με τη νόσο.

Ο επιπολασμός φαίνεται υψηλότερος σε χώρες που βρίσκονται πιο μακριά από τον Ισημερινό, κάτι που οι επιστήμονες συνδέουν μεταξύ άλλων με τη βιταμίνη D και την έκθεση στον ήλιο.

Ήξερες ότι;

Η σκλήρυνση κατά πλάκας δεν είναι κληρονομική με τον “κλασικό” τρόπο. Μπορεί να υπάρχει γενετική προδιάθεση, αλλά δεν σημαίνει ότι ένα παιδί θα εμφανίσει απαραίτητα τη νόσο επειδή την έχει ένας γονιός.

Η έντονη κόπωση είναι ένα από τα πιο συχνά συμπτώματα — και πολλές φορές το πιο παρεξηγημένο. Δεν πρόκειται για «κούραση» όπως τη νιώθουμε όλοι μετά από μια δύσκολη μέρα, αλλά για πραγματική εξάντληση που μπορεί να εμφανιστεί ξαφνικά.

Πολλοί άνθρωποι με σκλήρυνση κατά πλάκας εργάζονται, ταξιδεύουν,

γυμνάζονται και κάνουν οικογένεια κανονικά. Η εικόνα που είχαμε παλιότερα για τη νόσο έχει αλλάξει σημαντικά χάρη στις νέες θεραπείες.

Η άσκηση βοηθά περισσότερο απ’ όσο πιστεύαμε παλιά. Σήμερα οι ειδικοί ενθαρρύνουν την ήπια φυσική δραστηριότητα, γιατί μπορεί να συμβάλει στη διάθεση, στην κινητικότητα και στη διαχείριση της κόπωσης.

Η νόσος αποκαλείται συχνά «η ασθένεια με τα χίλια πρόσωπα», επειδή τα συμπτώματα και η πορεία της διαφέρουν πολύ από άνθρωπο σε άνθρωπο.

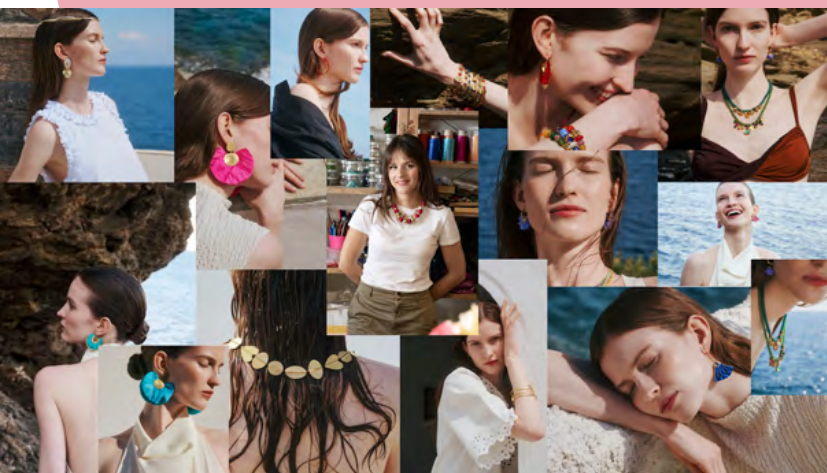
Υπάρχουν «αόρατα» συμπτώματα που δεν φαίνονται εξωτερικά, όπως δυσκολίες συγκέντρωσης, brain fog ή υπερευαίσθησία στη ζέστη. Αυτός είναι και ο λόγος που πολλοί ασθενείς νιώθουν ότι χρειάζεται συνεχώς να εξηγούν πώς αισθάνονται.

Η έλλειψη ύπνου, το έντονο στρες και οι πολύ υψηλές θερμοκρασίες μπορεί να επηρεάσουν προσωρινά τα συμπτώματα, γι’ αυτό και το καλοκαίρι αρκετοί άνθρωποι με ΣΚΠ χρειάζονται περισσότερη ξεκούραση και ενυδάτωση.

Παρότι δεν υπάρχει ακόμη οριστική θεραπεία, η επιστήμη έχει κάνει τεράστια βήματα τα τελευταία χρόνια και η έγκαιρη διάγνωση μπορεί να αλλάξει σημαντικά την πορεία της νόσου.



Οι νέες δημιουργίες της Κατερίνας Μακρυγιάννη φέρνουν avant-garde αισθητική στα πιο δυνατά fashion editorials



Οι νέες δημιουργίες της Κατερίνας Μακρυγιάννη είναι πλέον διαθέσιμες για δανεισμό σε fashion editorials, φωτογραφίες, καμπάνιες και επιλεγμένες εμφανίσεις, προσφέροντας μια ιδιαίτερη αισθητική πρόταση που συνδυάζει γλυπτικές φόρμες, έντονες αποχρώσεις και σύγχρονο χαρακτήρα.

Η Ελληνίδα σχεδιάστρια, που έχει καταφέρει να δημιουργήσει έντονο διεθνές αποτύπωμα στον χώρο της μόδας και του κοσμηματοσ, έχει συνεργαστεί με τον Christian Louboutin για τη capsule συλλογή GREEKABA, ενώ δημιουργίες της έχουν επιλεγεί από την Penélope Cruz για εξώφυλλο της Vogue España και έχουν φωτογραφηθεί από τον Mario Testino για τη British Vogue.

Με έδρα τα Χανιά της Κρήτης, η Κατερίνα Μακρυγιάννη συνεχίζει να ενισχύει τη διεθνή της παρουσία, με πρόσφατο σταθμό το επετειακό event που πραγματοποίησε στο Παρίσι για τα 10 χρόνια του brand της. Τα κοσμήματα της designer λειτουργούν ως statement στοιχεία μέσα σε κάθε styling πρόταση, προσθέτοντας χαρακτήρα, ένταση και ισχυρό visual impact μπροστά στον φακό. Δεν αποτελούν απλώς αξεσουάρ, αλλά βασικό κομμάτι της αισθητικής ταυτότητας ενός look.

Παράλληλα, η σχεδιάστρια διαθέτει πλέον ειδικό χώρο στο κέντρο της Αθήνας αποκλειστικά για stylists και fashion professionals, διευκολύνοντας τη διαδικασία επιλογής και δανεισμού κοσμημάτων για δημιουργικά projects, editorials και εμφανίσεις υψηλής αισθητικής.

Festival Dress Code: Η νέα συλλογή της Stradivarius "μυρίζει" καλοκαίρι, μουσική και ηλιοβασιλέματα

Η Stradivarius παρουσιάζει το νέο της editorial με τίτλο «Festival Dress Code», μια συλλογή εμπνευσμένη από τη σύγχρονη festival κουλτούρα, τα καλοκαιρινά road trips και την ανεπιτήδευτη ελευθερία των πιο ανέμελων στιγμών της σεζόν.

Με επιρροές που κινούνται ανάμεσα στη boho αισθητική και τα utility-inspired στοιχεία, η συλλογή αποτυπώνει το σύγχρονο festival style μέσα από κορσέδες, ανάλαφρα tops, καρό co-ords, δαντελένιες λεπτομέρειες και relaxed denim silhouettes. Βερμούδες, ρευστές γραμμές και oversized εφαρμογές δημιουργούν looks που ισορροπούν ανάμεσα στην άνεση και τη fashion-forward αισθητική.

Η χρωματική παλέτα κινείται σε γήινους και ξεθωριασμένους καλοκαιρινούς τόνους, όπως πουδρέ λευκά, αμμώδη μπεζ, λαδί πράσινα, σοκολατί καφέ και washed blacks, ενισχύοντας τη χαλαρή αλλά προσεκτικά επιμελημένη εικόνα της συλλογής.

Ιδιαίτερο ρόλο παίζουν και τα αξεσουάρ, που ολοκληρώνουν το festival αφήγημα της Stradivarius. Cowboy boots με vintage αισθητική, ζώνες με τρουκς, souchet bags, μεταλλικά κοσμήματα, φουλάκια και shimmering λεπτομέρειες συνθέτουν ένα styling που θυμίζει ατελείωτα ηλιοβασιλέματα, συναυλίες και καλοκαιρινές αποδράσεις.

Το νέο editorial της Stradivarius δεν παρουσιάζει απλώς μια καλοκαιρινή τάση. Δημιουργεί έναν ολόκληρο κόσμο όπου το festival παύει να είναι προορισμός και μετατρέπεται σε στάση ζωής.





Η ROSALÍA επέλεξε custom Calvin Klein Collection για την εμφάνισή της στα Ivor Novello Awards 2026

Η ROSALÍA πραγματοποίησε μία εντυπωσιακή εμφάνιση στα Ivor Novello Awards 2026, επιλέγοντας custom δημιουργία της Calvin Klein Collection για το red carpet της διοργάνωσης, που πραγματοποιήθηκε στο JW Marriott Grosvenor House Hotel στο Λονδίνο.

Η βραβευμένη μουσικός εμφανίστηκε με ένα μαύρο αμάνικο φόρεμα από μεταξωτό duchess σατέν, σε μήκος κάτω από το γόνατο, το οποίο ξεχώριζε για τον ντραπέ γιακά που έπεφτε απαλά στους ώμους, δημιουργώντας μια διαχρονική αλλά ταυτόχρονα σύγχρονη σιλουέτα.

Το look ήταν εμπνευσμένο από την εμφάνιση 50 της συλλογής Φθινόπωρο 2026 της Calvin Klein Collection και κινήθηκε σε απόλυτη αρμονία με τη minimal αισθητική που χαρακτηρίζει το fashion house τα τελευταία χρόνια.

Η ROSALÍA απέδειξε για ακόμη μία φορά την ιδιαίτερη σχέση της με τη μόδα και τις υψηλές αισθητικές εμφανίσεις, επιλέγοντας ένα σύνολο που συνδυάζει understated πολυτέλεια, κομψότητα και έντονη fashion ταυτότητα.

Τα Ivor Novello Awards αποτελούν έναν από τους σημαντικότερους θεσμούς της μουσικής βιομηχανίας στο Ηνωμένο Βασίλειο, τιμώντας κορυφαίους δημιουργούς και συνθέτες, ενώ κάθε χρόνο συγκεντρώνουν σημαντικές παρουσίες από τον χώρο της μουσικής, της μόδας και της pop culture.

Το Persil σας ταξιδεύει στην Copenhagen Fashion Week μέσα από το #RethinkFashion



ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ

#RethinkFashion με το Persil

ΚΕΡΔΙΣΤΕ ΕΝΑ VIP ΤΑΞΙΔΙ στο runway show του Persil στην Εβδομάδα Μόδας της Κοπεγχάγης*



*See & SpinWin! at www.spinwin.com

Η Persil συνεχίζει να επενδύει στη βιώσιμη μόδα μέσα από το κίνημα #RethinkFashion και φέτος προσφέρει στο κοινό την ευκαιρία να ζήσει από κοντά μία μοναδική εμπειρία στην Copenhagen Fashion Week, μία από τις σημαντικότερες διοργανώσεις sustainable fashion παγκοσμίως.

Μέσα από μεγάλο διαγωνισμό, ένας τυχερός ή μία τυχερή θα ταξιδέψει στην Κοπεγχάγη στις 4 και 5 Αυγούστου για να παρακολουθήσει αποκλειστικά τη sustainable επίδειξη μόδας του Persil, με τη συμμετοχή της Έβελυν Καζαντζόγλου, Brand Ambassador του brand, η οποία θα εκπροσωπήσει την Ελλάδα στο catwalk.

Παράλληλα, το Persil χαρίζει και επιπλέον fashion-inspired δώρα, όπως online συνεδρία styling με τη sustainable stylist Victoria Lee, που θα βοηθήσει τον νικητή να μεταμορφώσει τη γκαρνταρόμπα του μέσα από μια πιο συνειδητή και βιώσιμη προσέγγιση στη μόδα.

Οι συμμετέχοντες διεκδικούν επίσης προϊόντα Persil για έναν ολόκληρο χρόνο και πολλά ακόμη δώρα.

Με περισσότερα από 50 χρόνια εμπειρίας, το Persil συνεχίζει να συνδέει τη φροντίδα των ρούχων με τη βιωσιμότητα και τη σύγχρονη αντίληψη γύρω από τη μόδα. Μέσα από την τεχνολογία Triple Renew και το #RethinkFashion, το brand υπενθυμίζει ότι το «σαν καινούργιο» δεν είναι απλώς αποτέλεσμα πλύσης, αλλά μια νέα φιλοσοφία απέναντι στην κατανάλωση και το στυλ.

Περισσότερες πληροφορίες και συμμετοχή στον [διαγωνισμό](#) έως τις 30 Ιουνίου μέσω της [επίσημης ιστοσελίδας](#) του Persil.

Η Costa Navarino φέρνει τη Juventus Academy Resort Experience και απογειώνει το αθλητικό καλοκαίρι για παιδιά και νέους

Η Costa Navarino ενισχύει ακόμη περισσότερο το αθλητικό της πρόγραμμα, υποδεχόμενη για πρώτη φορά τη Juventus Academy Resort Experience, μια νέα συνεργασία που φέρνει την εμπειρία και τη φιλοσοφία της Juventus F.C. στη Μεσσηνία.

Μέσα από το νέο summer camp, παιδιά και έφηβοι ηλικίας 6 έως 15 ετών θα έχουν την ευκαιρία να προπονηθούν με επίσημους coaches της Juventus, ακολουθώντας τη διεθνώς αναγνωρισμένη μεθοδολογία της ομάδας. Το πρόγραμμα εστιάζει όχι μόνο στην τεχνική κατάρτιση – όπως έλεγχο μπάλας, πάσες και σουτ – αλλά και στην αυτοπεποίθηση, τη συνεργασία και το ομαδικό πνεύμα.

Η Juventus Academy Resort Experience θα πραγματοποιηθεί από τις 29 Ιουνίου έως τις 29 Αυγούστου 2026, με προγράμματα διάρκειας 3 έως 6 ημερών, ενώ όλοι οι συμμετέχοντες θα λαμβάνουν το επίσημο training kit της ακαδημίας.

Παράλληλα, η Costa Navarino συνεχίζει δυναμικά και τα υπόλοιπα αθλητικά camps, όπως το NBA Basketball School με επικεφαλής τον πρώην NBA player Michael Bradley, τα Junior Tennis Camps στο Mouratoglou Tennis Center, αλλά και τα Summer Sports Camps που περιλαμβάνουν αθλήματα όπως padel, τοξοβολία, γκολφ, αναρρίχηση και κολύμβηση.

Όλα τα camps απευθύνονται σε επισκέπτες των ξενοδοχείων The Westin Resort Costa Navarino, The Romanos, W Costa Navarino και Mandarin Oriental, Costa Navarino, μετατρέποντας τον προορισμό σε ένα από τα πιο ολοκληρωμένα family sports destinations της Μεσογείου.



Η Spalding “έκλεψε” την παράσταση στο Final Four με ένα μοναδικό EuroLeague Experience στο Ζάππειο



Ο International Sales & Marketing της “Spalding” Agustín Pineyrua μαζί με τον CEO της “Top Trends S.A.” Σάμυ Φαίς μαζί με τους Χρήστο Ιορδάνου, Παναγιώτη Γιαννάκη, Μάνο Χατζηδάκη

Η Spalding έφερε τον παλμό του ευρωπαϊκού μπάσκετ στο κέντρο της Αθήνας, δημιουργώντας ένα εντυπωσιακό EuroLeague Experience στο Fan Zone του Ζαππείου, στο πλαίσιο του Final Four. Χιλιάδες φίλοι του αθλήματος έδωσαν δυναμικό «παρών», μετατρέποντας το event σε μια πραγματική γιορτή αφιερωμένη στο basketball culture.

Το κοινό είχε την ευκαιρία να ζήσει από κοντά τη φιλοσοφία και την ιστορία της Spalding μέσα από διαδραστικές εμπειρίες, happenings και ξεχωριστές μπασκετικές στιγμές, λίγες ώρες πριν τον μεγάλο τελικό της EuroLeague. Ανάμεσα στους καλεσμένους βρέθηκαν σημαντικές προσωπικότητες από τον χώρο του αθλητισμού, media representatives, influencers και επώνυμοι φίλοι του brand, ενώ ξεχώρισε η παρουσία του θρύλου του ελληνικού μπάσκετ Παναγιώτη Γιαννάκη.

Η Spalding αποτελεί ένα από τα πιο εμβληματικά ονόματα στον παγκόσμιο αθλητικό εξοπλισμό, με ιστορία που ξεκινά από το 1876. Το brand δημιούργησε την πρώτη επίσημη μπάλα μπάσκετ το 1894 και για σχεδόν 40 χρόνια υπήρξε η επίσημη μπάλα του NBA, συνδέοντας

το όνομά του με την εξέλιξη του αθλήματος σε παγκόσμιο επίπεδο.

Με παρουσία σε κορυφαίες διοργανώσεις όπως η EuroLeague και το WNBA, η Spalding συνεχίζει μέχρι σήμερα να εκπροσωπεί την αυθεντικότητα, την ποιότητα και το πάθος για το παιχνίδι.

Spalding... made for the game!

Το ΔΕΗ 3x3 Street Basketball επιστρέφει και βάζει ξανά το παιχνίδι στην "καρδιά" των πόλεων



Η ΔΕΗ και η Ελληνική Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης συνεχίζουν δυναμικά τη συνεργασία τους, φέρνοντας για τέταρτη συνεχή χρονιά το ΔΕΗ 3x3 Street Basketball σε όλη την Ελλάδα. Με σύνθημα «ΔΕΗ Power Up the Game», η φετινή διοργάνωση μετατρέπει ξανά πλατείες και κεντρικά σημεία πόλεων σε ζωντανά μπασκετικά courts γεμάτα ενέργεια, μουσική και αγωνιστικό παλμό.

Το τουρνουά θα ταξιδέψει φέτος σε Θεσσαλονίκη, Ναύπλιο, Ξάνθη, Κιάτο, Ρόδο και Αθήνα, με το πρώτο τζάμπολ να πραγματοποιείται στις 30 και 31 Μαΐου στη Θεσσαλονίκη. Παράλληλα, η ΔΕΗ ενισχύει ακόμη περισσότερο την παρουσία της στο ελληνικό 3x3, στηρίζοντας τις Εθνικές Ομάδες ανδρών και γυναικών U21, U23 και Open, αλλά και τη νέα επαγγελματική ομάδα ΔΕΗ Team Athina.

Στόχος της πρωτοβουλίας είναι η διάδοση του 3x3, ενός

από τα ταχύτερα αναπτυσσόμενα Ολυμπιακά αθλήματα παγκοσμίως, αλλά και η ενίσχυση της επαφής της νέας γενιάς με τον αθλητισμό και τις αξίες της ομαδικότητας.

Παράλληλα συνεχίζεται και το πρόγραμμα 3x3 Schools powered by ΔΕΗ, μέσα από το οποίο χιλιάδες μαθητές δημοτικού και γυμνασίου γνωρίζουν το άθλημα μέσα στα σχολικά προαύλια.

Η δυναμική του ελληνικού 3x3 αποτυπώνεται και στην ανάληψη του FIBA 3x3 Europe Cup 2027 από την Αθήνα, με την Πλατεία Συντάγματος να μετατρέπεται σε ευρωπαϊκό μπασκετικό σημείο αναφοράς.

Τα Crocs μειώνουν την τιμή του πιο πολυσυζητημένου boat shoe τους — και το καλοκαίρι μόλις έγινε πιο περίεργα stylish

Η Crocs συνεχίζει να πειραματίζεται με τα πιο αναπάντεχα fashion hybrids και αυτή τη φορά ρίχνει την τιμή του ιδιαίτερα συζητημένου Classic Boat Shoe, λίγο πριν ξεκινήσει η καλοκαιρινή σεζόν.

Το μοντέλο, που συνδυάζει την αισθητική ενός παραδοσιακού boat shoe με τη χαρακτηριστική clog βάση των Crocs, κυκλοφορεί πλέον σε επιλεγμένες αποχρώσεις περίπου στα 46 ευρώ (από περίπου 60 ευρώ), δημιουργώντας ακόμα μεγαλύτερο ενδιαφέρον γύρω από ένα από τα πιο polarizing releases του brand τα τελευταία χρόνια.

Το Classic Boat Shoe ξεχωρίζει για τον ιδιαίτερο σχεδιασμό του: stitched λεπτομέρειες, δερμάτινα κορδόνια και πιο structured upper συναντούν τη γνωστή Croslite foam σόλα και τις ventilation οπές που έχουν ταυτιστεί με την ταυτότητα των Crocs. Το αποτέλεσμα κινείται κάπου ανάμεσα σε coastal prep, normcore και σύγχρονο streetwear, ακολουθώντας τη μεγάλη επιστροφή των boat shoes και των "ugly-pretty" fashion τάσεων που κυριαρχούν διεθνώς. Οι αποχρώσεις Bone/Moth και Black δίνουν δύο τελείως διαφορετικά styling vibes — από relaxed nautical looks μέχρι πιο minimal urban εμφανίσεις.

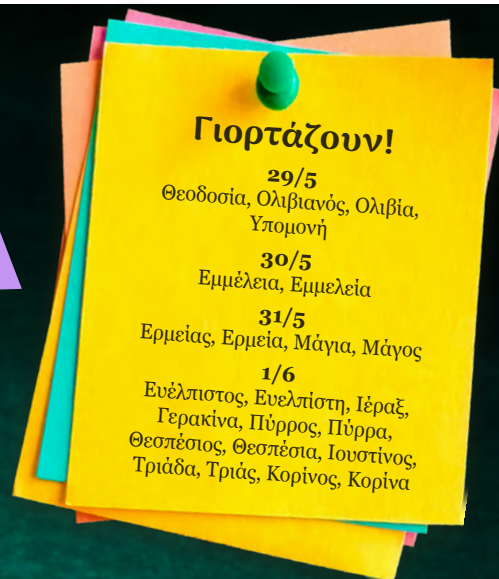
Μέχρι στιγμής δεν υπάρχει επίσημη ενημέρωση για ευρεία διαθεσιμότητα στην ελληνική αγορά, ωστόσο τα παπούτσια είναι διαθέσιμα μέσω της επίσημης ιστοσελίδας της Crocs και αναμένεται να εμφανιστούν και σε επιλεγμένα fashion retailers στην Ελλάδα μέσα στη σεζόν.

Για κάποιους είναι fashion statement. Για άλλους... το πιο περίεργο παπούτσι του καλοκαιριού.



quote of the day

ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ THERAPY SESSION ΞΕΚΙΝΑ ΜΕ ΤΗ ΦΡΑΣΗ: "ΠΟΙΟΣ ΜΟΙΡΑΖΕΙ ΤΑ ΧΑΡΤΙΑ;"



29 Μαΐου

- > World Digestive Health Day
- > National Alligator Day
- > Παγκόσμια Ημέρα Κυανοκράνων
- > National Paperclip Day
- > National Biscuit Day
- > National Snail Day

30 Μαΐου

- > National Creativity Day
- > National Hole In My Bucket Day
- > National E-Bike Day
- > National Heat Awareness Day

31 Μαΐου

- > World No Tobacco Day
- > Autonomous Vehicle Day
- > World Parrot Day
- > Web Designer Day
- > National Smile Day

1 Ιουνίου

- > Αγίου Πνεύματος
- > Παγκόσμια Ημέρα Γάλακτος
- > Παγκόσμια Ημέρα Γονέων